

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |    |                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----|------------------------------------------|
| <div>別海町の「中山間交付金」により、べつかいのアイスクリームが登場します。別海町集落さんの「別海町の牛乳や乳製品をみなさんに食べてほしい！」という思いから提供していただきました☆彡</div> <div></div>                                                              | <div>7日</div> <div>・しょうゆラーメン</div> <div>中華麺・なると・味付メンマ・長葱・もやし・白菜・人参・豚肉・醤油ラーメンスープ・鶏ガラ・豚骨・煮干</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・はるまき</div> <div>NKR/バリバリの野菜たっぷり春巻き・キャノーラ油</div> <div>・やきプリンタルト</div> <div>焼きプリンタルト</div>                                        | <div>1日</div> <div>・ごはん</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・じゃがいもとしめじのみそしる</div> <div>じゃが芋・しめじ・かつおだし・白味噌</div> <div>・きんぴらにくだんご</div> <div>幼1個・小中2個</div> <div>うす味きんぴら肉団子</div> <div>・きりぼしだいこんサラダ</div> <div>切干大根・ツナ・コーン・キャベツ・きゅうり・めんつゆ・エッグケアマヨネーズ・食塩・こしょう</div>     | <div>2日</div> <div>【豆腐の日】</div> <div>・ごはん</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・なめこととうふのみそしる</div> <div>なめこ・豆腐・長葱・かつおだし・白味噌</div> <div>・かれいフライ</div> <div>道産カレイフライ・キャノーラ油</div> <div>・やさいとそぼろのみそいため</div> <div>豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・パプリカ・生姜・白味噌・酒・三温糖・醤油・でん粉・米油</div> <div>骨も食べられますが、気を付けて食べましょう！</div> | <div>3日</div> <div>・ぶたみそどん</div> <div>精白米・【肉味噌】豚肉・生姜・玉葱・赤味噌・酒・本てり・三温糖・白ごま・唐辛子粉・米油・【野菜】ミックスベジタブル（人参・とうもろこし・えんどう豆）・コーン・キャベツ・醤油・食塩・こしょう・別海バター</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・えのきとわかめのみそしる</div> <div>えのきたけ・わかめ・かつおだし・白味噌</div> <div>・はらじゅくドック</div> <div>原宿ドックミニ（チーズCa）</div>     | <div>4日</div> <div>・バターパン</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・ミートボールスープ</div> <div>ミートボール・白菜・干椎茸・人参・酒・シャンタン・醤油・食塩・こしょう</div> <div>・ジャーマンポテト</div> <div>じゃが芋・玉葱・ウインナー・粗びきこしょう・パセリ・コンソメ・にんにく・食塩・オリーブ油</div> <div>・マカロニサラダ</div> <div>マカロニサラダ・きゅうり・コーン</div>                                        |                                          |    |                                          |
| <div>14日</div> <div></div> <div>スポーツの日</div>                                                                                                                                | <div>8日</div> <div>【べつかい給食】</div> <div>・べつかいほたてカレー</div> <div>精白米・麦・野付産ほたて・じゃが芋・人参・玉葱・生姜・にんにく・カレールー（B・I）・米油</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・ふくじんづけ</div> <div>福神漬</div> <div>・アイスクリーム</div> <div>別海のアイスクリーム屋さん（いちご）</div> <div>ほたての貝がらに気を付けて食べましょう！</div> | <div>9日</div> <div>・ごはん</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・こまつなスープ</div> <div>小松菜・春雨・干椎茸・シャンタン・こしょう・醤油・食塩</div> <div>・タッカルビ</div> <div>鶏肉・玉葱・人参・さつま芋・キャベツ・生姜・にんにく・赤味噌・コチュジャン・醤油・酒・三温糖・ごま油・米油</div> <div>・もやしのナムル</div> <div>もやし・きゅうり・ハム・白ごま・醤油・米酢・上白糖・食塩・ごま油</div> | <div>10日</div> <div>・わかめごはん</div> <div>精白米・炊き込みわかめ</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・ぶたじる</div> <div>豚肉・大根・人参・玉葱・じゃが芋・豆腐・ごぼう・米油・白味噌</div> <div>・あつやきたまご</div> <div>厚焼きたまご</div> <div>★きゅうりこんぶ</div> <div>きゅうり・キャベツ・塩昆布・ごま油</div>                                                               | <div>11日</div> <div>・ミルクパン</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・ブラウンシチュー</div> <div>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・にんにく・生姜・赤ワイン・トマトピューレ・コンソメ・ビーフシチュールウ・生クリーム・米油</div> <div>・おさつコロッケ</div> <div>おさつコロッケ・キャノーラ油</div> <div>・カラフルソテー</div> <div>ベーコン（N）・キャベツ・パプリカ・醤油・コンソメ・食塩・こしょう・米油</div>               | <div>18日</div> <div>・かぼちゃパン</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・ABCスープ</div> <div>ベーコン（K）・キャベツ・玉葱・人参・コーン・アルファベットマカロニ・醤油・コンソメ・食塩・こしょう・パセリ・米油</div> <div>・ポークチャップ</div> <div>豚肉・玉葱・ピーマン・ケチャップ・赤ワイン・中濃ソース・醤油・三温糖・でん粉・食塩・こしょう・米油</div> <div>・サウザンドレッシングサラダ</div> <div>ブロッコリー・コーン・人参・サウザンドレッシング</div> |                                          |    |                                          |
| <div>21日</div> <div>・ミートソーススパゲティ</div> <div>スパゲティ・オリーブ油・【ソース】豚肉・オニオンソテー・玉葱・人参・ミートソース・にんにく・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・米油</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・いももち</div> <div>いももち・キャノーラ油・【たれ】醤油・上白糖・本てり・でん粉</div> <div>・かたぬきチーズ</div> <div>型抜きチーズ</div> | <div>22日</div> <div>・ごはん</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・さつまいもとたまねぎのみそしる</div> <div>さつま芋・玉葱・かつおだし・白味噌</div> <div>・しぐれに</div> <div>豚肉・こんにゃく・人参・ごぼう・生姜・三温糖・酒・醤油・米油</div> <div>・ほうれんそうとはくさいのごまあえ</div> <div>ほうれん草・白菜・黒ごま・上白糖・醤油</div>                        | <div>23日</div> <div>・ごはん</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・とうふとねぎのみそしる</div> <div>豆腐・長葱・かつおだし・白味噌</div> <div>・にんじんいりシューマイ</div> <div>幼1個・小中2個</div> <div>にんじん入りシューマイ</div> <div>・カラフルきんぴら</div> <div>ごぼう・人参・コーン・ピーマン・さつま揚げ・白ごま・三温糖・醤油・酒・本てり・ごま油</div>             | <div>24日</div> <div>・ごはん</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・わかめスープ</div> <div>わかめ・玉葱・醤油・白ごま・シャンタン・食塩・こしょう</div> <div>・すどり</div> <div>鶏肉・干椎茸・筍・玉葱・ピーマン・人参・ケチャップ・三温糖・薄口醤油・酒・オイスターソース・りんご酢・でん粉・食塩・米油</div> <div>★ごまこんぶあえ</div> <div>キャベツ・人参・枝豆・塩昆布・白ごま</div>                                       | <div>25日</div> <div>・こくとうパン</div> <div>・べつかいぎゅうにゅう</div> <div>・かぼちゃニョッキのクリームに</div> <div>プチかぼちゃもち・ベーコン（K）・玉葱・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・こしょう・コンソメ・パセリ・食塩</div> <div>・ウインナーケチャップ</div> <div>ウインナー・ケチャップ・ウスターソース・三温糖</div> <div>・キャベツとコーンのソテー</div> <div>鶏肉・キャベツ・人参・コーン・醤油・コンソメ・こしょう・米油</div> | <div>10月8日は「べつかい給食」です！<br/>「べつかい給食」の日は、別海町産の食材が飲用牛乳のほかに2種類以上使っている日を指します。<br/>地元の食材をおいしく召し上がってく</div>                                                                                                                                                                                            |                                          |    |                                          |
| 小学校低・中・高学年、中学生の月平均のエネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。                                                                                                                                                                                                                   | 低                                                                                                                                                                                                                                                            | エネルギー：598kcal<br>たんぱく質：24.8g<br>脂質：21.0g                                                                                                                                                                                                                           | 中                                                                                                                                                                                                                                                                                               | エネルギー：637kcal<br>たんぱく質：25.1g<br>脂質：21.5g                                                                                                                                                                                                                                           | 高                                                                                                                                                                                                                                                                                               | エネルギー：671kcal<br>たんぱく質：25.8g<br>脂質：21.7g | 中学 | エネルギー：782kcal<br>たんぱく質：30.0g<br>脂質：24.3g |